

Tartine santé aux graines germées

PRISCA MORJON



Préparation

5 min

Cuisson

--

Personnes

4

Ingrédients

1 avocat
2 gousses d'ail écrasées
2 oignons pays
1 citron
2 radis
¼ de grenade
Graines germées
4 tranches de pain aux olives,
ou multicéréales
Sel et poivre
Huile d'olive

Préparation

Ecraser l'avocat à la fourchette avec l'ail, l'huile, l'oignon pays, le sel, le poivre et le jus de citron.

Toaster le pain au four.

Disposer la purée d'avocat sur les tranches de pain puis ajouter les graines germées, le radis et la grenade.

Déguster sans attendre.

Bonne dégustation !

Environ

2,50€
PAR PERSONNE

